



Frühstücksideen für einen schlanken Tag



Müsli und Co.

.....

Figur-Müsli

5 EL Haferflocken
2 EL Amarant oder Quinoa
1 EL gemahlene Leinsamen
1 TL Honig
150 ml Milch, Buttermilch oder Kefir
frische oder gefrorene Waldbeeren,
Erdbeeren, Papaya oder Ananas

Schlank-und-satt-Müsli

5 EL Haferflocken
2 EL Flohsamen
50g Waldbeeren (frisch oder gefroren)
oder 1 Kiwi
etwas Zimt
1 EL Baobab-Pulver
150 ml warme oder kalte Milch
oder Sojamilch

Fitness-Müsli

5 EL Hafer- oder Vollkornweizenflocken
1 EL Sonnenblumenkerne
2 EL getrocknete Sojaschnitzel
½ säuerlicher Apfel

1 Banane
1 TL Honig
150 ml Milch oder Sojamilch

Bio-Porridge

4 EL Porridge-Fertigmischung ohne Zucker-
zusatz
frische oder gefrorene Beeren
etwas Zimt
1 EL Chiasamen
1 TL Honig
150 ml Milch oder Sojamilch

Das Ganze 2 Minuten in die Mikrowelle
und warm genießen.

Overnight Oat

5 EL Über-Nacht-Haferflocken
175 ml Milch oder Hafermilch
Obst
klein gehackte Nüsse

Alles am Vorabend verrühren und über
Nacht in den Kühlschrank stellen.

Früchtequark/-joghurt

.....

Mit Leinöl

- 5 EL Magerquark
- 4 EL Milch
- etwas Kefir oder Sojamilch
- 1 EL Leinöl
- ½ TL Zitronensaft
- 40 g Waldbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Banane oder Ananas
- 1 TL Honig
- 1 TL gemahlene Leinsamen
- 1 TL feine Mandelsplitter

Ananas-Traum

- 2 Scheiben Ananas (wahlweise Papaya, Kiwi oder Apfel)
- 150 ml Buttermilch
- 150 g Magerquark
- 3 EL Haferflocken
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Stevia-Pulver
- 2 Tropfen flüssiges Vanillearoma

Cerealien-Joghurt

- 1 Becher Naturjoghurt
- 125 ml Milch oder Sojamilch
- je 2 TL Weizenkleie, Quinoa, geschrotete Leinsamen und Haferflocken
- 3 EL gefrorene Waldbeeren
- 1 kleine Prise Stevia-Pulver

Rührei/Omelett

.....

Veggie-Rührei

- 2 Eier
- 150 g Tofuwürfel
- 3 halbierte Champignons
- ½ rote Paprika
- 1 TL Olivenöl
- etwas Kurkuma, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren, in der Pfanne braten und auf 1–2 Scheiben Vollkorntoast verteilen.

Omelett mit Tomate

- 2 Eier
- 1 gewürfelte Tomate
- 1 EL Milch oder Mineralwasser
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Kurkuma

Alles gut miteinander verrühren und von beiden Seiten in der Pfanne goldgelb anbraten.



Für Brotliebhaber

.....

Mediterran

1 Scheibe Vollkornbrot-/toast mit frischen, dünnen Tomatenscheiben oder geriebenen Tomaten, Mozzarella oder Frischkäse, etwas Salz und Olivenöl.

Klein und gut

1 Scheibe Vollkornbrot-/toast mit etwas Butter und wahlweise Schinken, Putenbrust, fettarmem Hüttenkäse.

Dazu 1 Schälchen Joghurt oder Magerquark mit frischen Früchten.

Klassisch

1 gekochtes Ei
1 Scheibe Vollkornbrot-/toast mit etwas Butter
½ Grapefruit
½ Banane

Dazu 1 Schälchen Joghurt mit 1 TL Honig und gemahlene Leinsamen.

Fruchtiges

.....

Selbst gemachtes Fruchtmus

Frische Früchte (Erdbeeren, Waldbeeren, Kiwi, Mango, Papaya etc.) je nach Geschmack mit etwas Stevia- und Gelatinepulver im Mixer pürieren. In kleine Gläser abfüllen und kalt stellen. Sehr lecker auf Vollkorntoast, in Quark oder Müsli.

Für Morgenmuffel

1 Banane mit 1 Glas Milch (auch Mandel- oder Sojamilch) im Stabmixer pürieren, mit etwas Zimt würzen.

Und zum Trinken ...

.....

- Frisch gebrühter Kaffee mit etwas Milch oder Mandelmilch
- grüner oder weißer Tee
- Pfefferminztee
- Chicory Coffee
- Buttermilch oder Kefir
- naturreiner Apfel-, Papaya-, Orangen- oder Grapefruitsaft





Mittagessen mit Spaß und Genuss



Ein Süppchen als Vorspeise

.....

Klassiker:

Hühnerbrühe. Gemüsebrühe. Fischsuppe

Je 1 kleine Tasse selbst gekocht oder aus Suppenfonds, verfeinert mit Schnittlauch, Petersilie, Tofuwürfeln oder 1 Ei.

Leichte Tomatensuppe mit Basilikum

200 ml Bio-Tomatensaft
1 EL Joghurt
Basilikum
Salz, Pfeffer
30 g getrocknete Sojaschnetzel

Alles miteinander mischen und kurz aufwärmen.

Grünes Spargelsüppchen

400 g grünen Spargel in $\frac{1}{2}$ l Wasser ca. 10–15 Minuten köcheln. Die Spargelstangen entnehmen, das Kochwasser mit etwas Bio-Gemüsebrühe verfeinern und ein paar klein geschnittene Spargelstückchen dazugeben. Den restlichen Spargel als Beilage zum Hauptgericht oder kalt im Salat essen.

Kalte Gurkensuppe

$\frac{1}{4}$ Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
 $\frac{1}{4}$ Salatgurke
etwas Schnittlauch, Dill
2 Eiswürfel und etwas Wasser
30 g fettarmer Frischkäse
1 Spritzer Sojasoße
Salz, Pfeffer

Alles zusammen im Mixer pürieren, fertig.

Topinambursüppchen mit Quinoa

1 gehackte Knoblauchzehe
1 gehackte Zwiebel
100 g gewürfelter Topinambur
 $\frac{1}{2}$ TL gehackter Ingwer
1 rote Chilischote
1 TL Leinöl
50 g Quinoa
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln.

Eine Salat-Bowl vorab (ca. 150–200 g)

Gemischter Salat

Je nach Verfügbarkeit und Geschmack:

Radicchio

Chicorée

Ackersalat

Radieschen

Stangensellerie

und fein gehackte Bio-Zitronenschale

Dazu ein Dressing aus Apfelessig, Kefir,
Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Spinatsalat

frischer Blattspinat (auch verzehrfertig aus
dem Kühlregal)

Parmesansplitter

frische Petersilie

ein paar Cherrytomaten

1 TL Sonnenblumenkerne

Dazu ein Dressing aus Olivenöl, Muskat-
nuss, Salz, Pfeffer und Joghurt.



Fenchelsalat

klein geschnittener Fenchel

Sonnenblumenkerne

Sesam

Oregano

Salz, Pfeffer

Dazu ein Dressing aus Olivenöl und
Apfelessig.

Tomatensalat

gewürfelte Tomaten und Gurke

fein gehackte Zwiebel

Olivenöl

Basilikum

Salz, Pfeffer

Rohkosteller

1 Tasse vorgekochte kalte Linsen
(oder weiße Bohnen)

½ rote Paprika

3 rohe Champignons

1 gewürfelte Knolle Topinambur

fein gehackte Zwiebel

Tomaten- und Gurkenwürfel

Sojaschnetzel

Dazu ein Dressing aus Apfelessig, Senf,
Kümmel und Leinöl.

Pasta

Gemüse-Makkaroni

80g Vollkorn-Makkaroni vorkochen.

Gehackte Zwiebel in etwas Butterfett anbraten. Grüne Spargelstückchen und gestückelte Dosentomaten dazugeben. Kurz weiterbraten und anschließend mit den Makkaroni und je nach Geschmack mit Kapern, Sardellen, Thunfisch im eigenen Saft (aus der Dose) in der Pfanne mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Safran verfeinern.

Spirali mit Rucola

80g Vollkorn-Spirali vorkochen.

In einer Pfanne mit Rucola, gestückelten Tomaten aus der Dose, 2 EL Joghurt, Mozzarella, Basilikum, schwarzen Oliven, Salz, Pfeffer und einer Prise Ingwer ca. 5 Minuten leicht anbraten.

Mit etwas Walnussöl beträufeln.

Pilz-Spaghetti

80g Vollkorn-Spaghetti vorkochen.

In einer Pfanne mit Shiitake-Pilzen, Champignons, Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer und 4 EL Joghurt oder Gemüsebrühe anbraten.

Am Schluss etwas Oliven- oder Trüffelöl und geriebenen Parmesan dazugeben.



Fleisch und Fisch

.....

Geschmortes Hähnchen

200 g Hühnerbrustfilet oder 350 g Hähnchenschlegel in etwas Kokosöl oder Butterfett (Ghee) gut goldbraun anbraten.

Anschließend mit Brokkolistückchen, Tomatenwürfeln, Pilzen, roter Paprika, 1 TL Sojasoße und 3 EL Joghurt ca. 15 Minuten schmoren.

Mit Vollkornreis oder Quinoa servieren.

Lammgulasch

200 g gewürfeltes Lammfleisch (nach Belieben auch Reh, Hirsch oder Wildschwein) in einer leicht eingefetteten Pfanne mit Zwiebel und Knoblauch gut anbraten.

Gewürfelte Kartoffeln und Gemüse nach Wahl zugeben und alles zusammen in etwas Rotwein ca. 20 Minuten schmoren.

Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und/oder scharfem Paprikapulver abschmecken.

Fisch in Tomatensoße

250 g gefrorene Kabeljaufilets auftauen, mit passierten Tomaten (aus der Dose), Basilikum, Salz, Pfeffer und Safran dünsten.

Dazu Vollkornreis oder -nudeln servieren.

Lachs in Kurkumakruste

1 Lachsfilet anfeuchten und in einer Art »Panade« aus Salz, Pfeffer und Kurkumapulver wälzen.

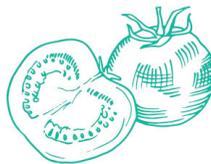
Dann in einer Pfanne mit Rapsöl ca. 5 Minuten je Seite anbraten.

Dazu schmecken Kürbisstückchen, Kartoffeln oder Topinambur aus dem Backofen.

Lachs mit Spargel

Lachsfilet und grünen Spargel (in kleinen Stückchen) in einer Pfanne braten.

Die ideale Beilage dazu ist kalter Kartoffelsalat (mit Olivenöl und Zwiebelstückchen).



Vegetarisch

.....

Kichererbsen-Spinat

Zwiebeln in Butterfett leicht anbraten. Gefrorenen Blattspinat auftauen und zufügen. Danach Kichererbsen aus der Dose zugeben. Zum Schluss je nach Geschmack Emmentaler Käsewürfel, Mozzarellastückchen, 1 hartgekochtes Ei oder gekochte Garnelen leicht unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Schlang-Kräutern nach Belieben herzhaft oder scharf würzen.

Auberginenauflauf

1 kleine gewürfelte Aubergine in einer Pfanne ohne Öl ca. 5 Minuten anbraten. 1 vorgekochte Kartoffel, ½ rote Paprika und 1 Kugel Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

In einer Auflaufform mit der angebratenen Aubergine, 2 geschlagenen Eiern, 2 EL Wasser und etwas fein gehacktem Knoblauch mischen.

Pfeffer, Salz, Oregano dazugeben und ca. 20 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.

Mediterrane Reispfanne

Bunte, klein geschnittene Gemüsemischung aus wahlweise roter Paprika, grünen Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Knoblauch etc. in einer großen Pfanne mit wenig Olivenöl ca. 10 Minuten »al dente« anbraten.

2 EL passierte Tomaten aus der Dose und 80 g kurz vorgekochten Vollkornreis dazugeben. 120 ml Gemüse- oder Fleischbrühe hinzufügen. Mit Safran und Salz würzen. Köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen und ein paar Spritzer Zitronensaft darübergeben.

Veggie-Burger

Je 100 g vorgekochte Linsen und Quinoa mit 50 g klein gehackten Champignons, 1 EL Pistazienkernen, dem Saft von ½ Zitrone und 1–2 Eiern mischen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Ingwerpulver und scharfem Paprikapulver würzen. Alles zusammen 5 Minuten garen, dann mit dem Pürierstab grob pürieren.

Zu 2–3 schönen Burgern formen und in Butterschmalz etwa 10 Minuten braten.

Auf dünnem Vollkorntoast mit Salatblättern und Tomatenscheiben servieren.



Entspannt genießen am Abend

Toasts und Aufstriche

.....

Toast Spezial

2 Scheiben Vollkorntoast belegt mit leckerem Rührei (aus 1 Ei, gekochtem Schinken bzw. Lachsstückchen, Petersilie, Harzer-Käse- oder Tofuwürfeln, Salz, Pfeffer, evtl. Chili).

Gemüsetoast

3 große Champignons, 100g grünen Spargel (oder Spinat), 1 gestückelte Tomate Zwiebeln, Pistazienkerne und 100g Tofuwürfel in einer Pfanne anbraten und nach Geschmack würzen.

Auf 2 Scheiben Vollkorntoast servieren.

Evtl. mit 1 hartgekochten Ei garnieren.

Thunfischaufstrich

Thunfisch im eigenen Saft mit Magerquark und etwas Kefir mischen.

Das Ganze mit Schnittlauch, Senf, Salz, Pfeffer und Currypulver verfeinern.

Besonders lecker mit dunklem Vollkornbrot.

Selbst gemachter Schlank-Tzaziki

½ Salatgurke fein raspeln, 1 Knoblauchzehe pressen oder sehr fein schneiden und mit 150g Magerquark (oder Schafsjoghurt) mischen.

Dazu 1 EL Milch, 1 EL Olivenöl, Salz, etwas gemahlene Leinsamen, Pfeffer geben.

Schmeckt gut auf Vollkornbrot oder als Beilage zu einem gebratenen Stück Fisch, Fleisch oder Tofu.

Tomatenaufstrich

2 klein gewürfelte Tomaten

30g geröstete Sojakerne

30g Walnusskerne (alternativ auch Sonnenblumenkerne oder Pistazien)

3 TL Walnussöl

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer und Basilikum.

Alles zusammen im Mixer kurz verquirlen.

Fleisch- und Fischgerichte

.....

Kalte Roulade

100g Aufschnitt von Hähnchen-/Putenbrust oder Kochschinken mit wahlweise Tzaziki, Tomatenaufstrich oder Kräuterquark bestreichen. Aufrollen und fertig.

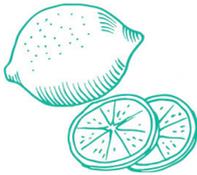
Je nach Hunger mit Blattspinat und 2 Pellkartoffeln oder mit etwas Vollkornbrot servieren.

Zitronenhähnchen

150g Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Mit einer Vinaigrette aus Zitronensaft, Petersilie, Oregano, Salz und Pfeffer ablöschen.

Dazu etwas Vollkornreis oder -brot.



Gebratene Leber

150g Hähnchen-, Puten- oder Rinderleber in kleinen Stückchen in einer Pfanne mit Zwiebeln und etwas Butterschmalz gut durchbraten.

Mit Salz, Pfeffer und scharfem Paprika würzen.

Dazu Vollkornbrot oder -reis.

Gedünsteter Kabeljau

Klein geschnittenen Brokkoli, Stängensellerie und Champignons in einer Pfanne mit etwas Rapsöl zugedeckt 5–10 Minuten anbraten. Sobald die Gemüse al dente sind, das Kabeljaufilet dazugeben und kurz mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.

Ideal dazu sind bereits vorgekochte Pellkartoffeln oder Topinambur.



Lachs mit Konjac-Reis

150 g Lachsfilet mit Salz und Pfeffer und evtl. frischen Ingwerstückchen anbraten.

Dazu Konjac-Reis oder -Nudeln mit einer leichten Soße aus Tomatensaft, Basilikum, Safran oder Curry und ein paar Tropfen Sojasoße.

Rührei mit Lachs

1 Lachsfilet oder auch Räucherlachs und grünen Spargel in kleine Stückchen schneiden. 1 oder 2 Eier mit 2 TL Milch verquirlen und dazugeben.

Mit getrockneter Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und als Rührei zubereiten.

Räucherlachs mit Avocado

1 Avocado, 1 Tomate und 1 hartgekochtes Ei würfeln und mit klein geschnittenem Räucherlachs mischen.

Das Ganze mit einer Vinaigrette aus Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Senf anmachen.

Mit 1 Scheibe Vollkornbrot genießen.

Abendsalat

1 Avocado, 1 Tomate und 1 Vespergurke in Würfel schneiden. Dazu Surimi (Fischfleisch in Stäbchenform aus dem Kühlregal) und 1 hartgekochtes Ei oder gekochte Krabben geben.

Mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, scharfem Senf, Salz und Pfeffer verfeinern.

Thunfischsalat

150 g Feldsalat mit einem Dressing aus Kürbiskernöl, Obstessig, Joghurt, Salz und Pfeffer anmachen.

Obendrauf gibt's 150 g Thunfisch (im eigenen Saft) und 1 hartgekochtes Ei. Als Alternative schmecken auch Fetakäse oder geräucherter Tofu.

Gerne auch 1 Scheibe Vollkornbrot dazu.



Thunfisch Spezial

1 Thunfischfilet in einer Mischung aus Sojasoße, Olivenöl und Pfeffer marinieren und in einer Pfanne braten.

Zum Schluss mit geröstetem Sesam und Basilikum bestreuen.

Dazu 1 Scheibe Pumpernickel, gedünsteter Topinambur oder 2 Pellkartoffeln.

Schinken-Spargel-Röllchen

3 Stangen weißen Spargel (frisch gekocht oder aus der Dose) mit jeweils 1 Scheibe Kochschinken umwickeln und 3 Röllchen in eine Auflaufform legen.

Mit Harzer Käse oder leichtem Mozzarella belegen und etwas Petersilie und Pfeffer daraufstreuen. Kurz im Backofen gratinieren, bis der Käse goldgelb wird.

Ideal mit ein paar kleinen Pellkartoffeln oder Vollkornbrot.

Abend-Bowls

.....

Erbsen-Bowl

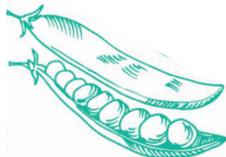
100g Kichererbsen (aus der Dose)
Tomatenstückchen
50g Blattspinat oder Feldsalat
1 hartgekochtes Ei
2 geraspelte Karotten

Dazu ein Dressing aus Joghurt, etwas Senf, Salz und Pfeffer.

Curry-Bowl

150g kalte Hähnchen- oder Putenstücke
Avocadowürfel
Pistazienkerne oder Walnüsse
vorgekochte Quinoa oder Vollkornnudeln
Endivien- oder Rucolasalat

Für das Dressing Currypulver mit Joghurt, etwas Sojasoße und Pfeffer mischen.



Für den kleinen Hunger: Snacks



Snacks aus dem Kühlschrank

Hüttenkäse mit Honig

1 kleiner Becher körniger Frischkäse mit 1 TL Honig oder selbst gemachtem Fruchtmus.

Kefir zum Löffeln

1 Glas Kefir mit gestückelten Erdbeeren, zerbröselten Walnüssen und etwas Honig.

Variante: Buttermilch mit 100g Beeren oder etwas Fruchtmus und 1 Prise Zimt.

Leichter Vanillepudding

Aus Puddingpulver und fettreduzierter Milch selbst zubereiten, dabei nur die Hälfte der angegebenen Zuckermenge oder Stevia-Pulver verwenden.

Mit etwas Zimt verfeinern.

Leichter Schokopudding

Zu dem oben beschriebenen Vanillepudding-rezept einfach 1–2 TL ungesüßtes Kakao-pulver hinzufügen.

Hausgemachte Götterspeise

Reines Gelatinepulver, Wasser, Waldfrüchte und etwas Honig oder Stevia-Pulver mischen und im Kühlschrank kaltstellen, bis das Ganze fest geworden ist.

Joghurt Spezial

Ungesüßter Naturjoghurt mit Bifidus, verfeinert mit 2 Stückchen klein gehackter dunkler Schokolade (Schokosplits) oder mit Kakaonibs.

Nussjoghurt

1 Naturjoghurt im Glas mit 4 gehackten Walnusshälften, etwas Honig und 1 EL Haferflocken verfeinern.

Chia-Pudding

200 ml Sojamilch, 1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft, 3 EL Chiasamen in einer kleinen Schüssel verrühren. Kaltstellen und nach 10 Minuten nochmals rühren.

Der Pudding ist nach 30 Minuten fertig und hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.

Hartgekochtes Ei

Am besten in Scheiben geschnitten auf 1 dünnen Scheibe Vollkornbrot.

Gemüsesaft

Z. B. Tomatensaft mit etwas Pfeffer und Salz. Es gehen aber auch andere reine Gemüsesäfte.



Snacks für unterwegs oder fürs Büro

.....

Nüsse und Kerne

30 g ungesalzene Mandeln, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Wasabi-Erbsen

Selbst gemachtes Studentenfutter

Walnüsse, geröstete Sojakerne, Kürbiskerne, ungesalzene Erdnüsse und Pistazien mischen.

Zum Knuspern

50 g Reiscracker, Reiswaffeln, Wasabi-Erbsen, salziges Popcorn oder Brot-Sticks (Grissini)

Trockenobst

100 g Apfelringe, Mango-, Ananas-, Aprikosen- oder Papayastückchen ohne Zuckerzusatz

Knackiges Obst

1 leicht säuerlicher Apfel, 1 Kiwi oder 2 Aprikosen

Gemüsesticks

Selbst gemacht aus Karotte, Paprika, Sellerie (evtl. mit Joghurt-Dip)

Topinambur-Chips

Topinamburknollen schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Im Backofen bei ca. 140 °C etwa 30 Minuten trocknen. Nach 20 Minuten wenden.

50–70 g sind ein guter Snack.